Soupe de poissons

4CS d'huile d'olive + 1 petit piment antillais + 1 oignon + 4 gousses d'ail + Herbes de Provence ou thym + laurier + 1 bonne CS de sel + 2 CS concentré de tomates + 1 pincée de poivre + 250gr morceaux poissons pour soupe + 4 gobelets d'eau + 1 bouchon de pastis ou d'anis étoilé ou de fenouil + 1 pincée de safran

- Dans le bol, introduire huile, oignon, ail et épices. Mixer **6sec. à vitesse 4,5** et programmer **4mn à 100°C vitesse 1**.
- Introduire, poissons, piment, pastis, sel, poivre, eau et concentré de tomates. Cuire **12mn, Varoma vitesse 2,5**.
- Dés la fion de cuisson, mixer **1mn vitesse 6 + 1mn vitesse 9**.
- Compléter avec l'eau jusqu'à la graduation 1 ½ litre ou 2litres et ajouter le safran. Mixer **quelques secondes vitesse 4**.
- Filtrer et servir.

Suggestions :

- Obtenir une bisque de crevettes = mêmes ingrédients SAUF pastis ou anis ou fenouil et ajouter de la crème fraîche au safran et mixer **quelques secondes vitesse 4**.
- Servir avec des croûtons aillés ou aïoli et gruyère râpé, ou encore, sauce rouille.

Velouté de tomates

6 tomates ou 1bte tomates pelées + 1 oignon + gousse d'ail + sel poivre + herbes de Provence + huile d'olive + 1 gobelet de riz ou tapioca + persil + évent. quelques feuilles de basilic ou d'estragon

* Mixer **vitesse 3.5** jeter l'oignon et l'ail, arrêter aussitôt.
* Ajouter 1CS d'huile d'olive, pincée d'herbes de Provence, sel, poivre.
* Régler **3mn à 100°C vitesse 1.**
* Ajouter tomates et riz et régler **15mn à 100°C vitesse 4.**
* Mixer **30sec. vitesse Turbo.** Revenir **vitesse 3**, ajouter ½ litre d'eau.
* Ajouter le basilic ou l'estragon ciselé, ou crème fraîche, et mixer 10sec. vitesse 2.

created by free version of DocuFreezer